



# FIT UND XUND #3.8

## FEINMOTORIK – WARUM KLEINE BEWEGUNGEN GROSSES BEWIRKEN

Ob beim Schreiben, Knöpfen, Basteln oder Essen – ohne unsere Hände und ihre feinen Bewegungen geht im Alltag kaum etwas. Diese Feinmotorik sorgt dafür, dass wir gezielt und kontrolliert handeln können. Was selbstverständlich wirkt, ist ein Zusammenspiel von Muskeln, Nerven und Gehirn. Und eine wichtige Grundlage für die Selbständigkeit.

Unsere Hände greifen, drehen, öffnen, formen und gestalten, meist ganz nebenbei. Doch wenn die Feinmotorik nicht richtig funktioniert, wird vieles plötzlich schwierig: Knöpfe lassen sich schwer schliessen, Stifte rutschen aus der Hand, Schraubverschlüsse werden zur Herausforderung. Das kostet Zeit, Kraft und oft auch Nerven.

### Wenn die Finger nicht mehr wollen

Hinter Problemen mit der Feinmotorik können viele



*Simple Handübungen können die Feinmotorik erheblich verbessern. Dazu bieten sich Hilfsmittel wie beispielsweise Knete oder Klammern an.*

Ursachen stecken: Erkrankungen wie Parkinson, Multiple Sklerose oder ein Schlaganfall, Gelenksbeschwerden, Verletzungen oder schlicht das Älterwerden. Bei Kindern kann sich die Feinmotorik auch unterschiedlich entwickeln.

Die gute Nachricht: Feinmotorik lässt sich trainieren, und zwar mit einfachen Mitteln. Ergotherapie kann gezielt helfen, doch auch im Alltag kann man viel tun. Schon kleine Übungen wirken wie ein Fitnessprogramm für die Hände:

- Kneten mit Modelliermasse oder Teig
- Perlen auffädeln oder Knöpfen üben
- Mit der Schere oder dem Messer schneiden
- Finger gezielt einzeln bewegen

- Malen oder Schreiben für mehr Kontrolle
- Basteln in der Werkstatt

Wichtig ist nicht, wie lange man übt, sondern dass man es regelmässig tut – am besten spielerisch im Alltag.

### Fazit

Feinmotorik ist mehr als nur Fingerfertigkeit: Sie ermöglicht Selbständigkeit und Lebensqualität. Mit etwas Geduld und Übung lassen sich kleine Bewegungen gezielt verbessern – und die machen im Alltag oft den entscheidenden Unterschied.

Anna Löwenstrom

Ergotherapie  
Löwenstrom  
Gräslikon

